

JADŁOSPIS DZIEŃ 11.02.2026-21.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*), na mleku (250ml,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), ser żółty (30g,7*), mix sałat (10g), rzodkiewka (30g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Obiad: Barszcz ukraiński (350g,1*,6*,7*,9*,10*), pierogi z mięsem (350g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,9*,10*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), herbata b/cukru (250ml), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g),, mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,9*,10*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*) , herbata b/c (250ml), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), polędwica sopocka (30g,7*), mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew mini (150g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,9*,10*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*) , herbata b/c (250ml), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane (15g,1*) na mleku (200ml,7*), masło (10g,1*), bułka wrocławska (60g,1*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g,) mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt owocowy (150g,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (200ml,1*,7*), potrawka wołowa (80g,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (100g), herbata b/c (250ml)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(60g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane (30g,1*) na mleku (250ml,7*), masło (10g,1*), bułka wrocławska (100g,1*), ser topiony (10g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g,)., mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Jogurt owocowy (150ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Kisiel owocowy b/cukru (200ml.,1*)

Kolacja: Polędwica sopocka (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata b/c (250ml)

Posiłek nocny: Sok pomidorowy (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser żółty (40g,7), masło (10g,7), chleb graham (100g,1) mix sałat, rzodkiewka, herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa koperkowa z kaszą manną (280ml,1*,7*), potrawka wołowa (100g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata lodowa z marchewką i olejem (150g), herbata b/c (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,1*)

Kolacja: Galaretka z drobiu (150g,9*,10*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), herbata b/cukru (250ml), sałata zielona (10g)

Posiłek nocny: Serek ziarnisty (150g,1*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia:	Białko:	Węglowodany ogółem/ w tym cukry	Tłuszcze/w tym tłuszcze nasycone	Sód	Błonnik pokarmowy
Podstawowa D01	2124kcal	86g	310g/ 27g	68g/27g	2011mg	30g
Łatwostrawna D02	2151 kcal	84g	272g/28g	62g/26g	1998mg	27g
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	2151kcal	84g	278g/26g	62g/17g	1998mg	27g
Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży P02	1531kcal	56g	230g/19g	55g/20g	1871mg	25g
Łatwostrawna dla kobiet w ciąży i laktacji C02	2214kcal	87g	311g/27g	68g/23g	1998mg	27g
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2100 kcal	85g	250g/15g	63/25g	1600mg	50g

JADŁOSPIS DZIEŃ 12.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), 1x kajzerka (60g,1*), chleb pszenny (50g,1*), keczup (10g,7*), roszponka (5g), pomidorki koktajlowe (50g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml,18,7*), zraz wieprzowy (120g,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), sałatka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z warzyw gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb pszenny(100g,1*), mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (120g,18,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,18,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (110g,1*7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1* 7*), masło(10g), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (100g,1*,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g1*), mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Parówki drobiowe (60g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru

II śniadanie: Ciasto marchewkowe wyrób własny (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (80g,1*,7*), kasza jęczmienna (50g,7*), surówka z buraka i jabłka (100g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: : Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), keczup (10g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Ciasto marchewkowe wyrób własny (50g,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml,1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony (100g,1*,7*), kasza jęczmienna (80g,1*), surówka z buraka i jabłka (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml.)

Podwieczorek: kisiel owocowy b/cukru (220ml.1*)

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), mix sałat (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok wielowarzywny (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Parówki drobiowe (150g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jabłko 1 szt.

Obiad: Zupa jarzynowa z lanym ciastem (280ml1*,7*), kotlet mielony drobiowy duszony(100g,1*,7*), kasza jęczmienna(80g,7*), fasolka szparagowa (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kefir 150g,7*

Kolacja: Pasta z jarzyn gotowanych z szynką drobiową (100g,1*,7*), masło(10g,7*), chleb graham(100g,1*), mix sałat, herbata z cytryna b/cukru

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham(40g1*), serem typu fromage (30g,7*) mix sałat (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2211kcal	86g	295 g/ cukry: 28 g	67 g/ nasycone: 24 g	2240mg	31g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2135 kcal	84g	289 g/ cukry: 28 g	68 g/ nasycone: 23 g	1989mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	1965 kcal	82 g	277 g/ cukry: 28 g	52 g/ nasycone: 17 g	19890mg	30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1402kcal	54g	238g/ cukry 17g	49g/ nasycone 12g	1820mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2219 kcal	87g	299g/ cukry 28g	68g/ nasycone: 26g	19890mg	30 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2199 kcal	87g	238 g/ cukry: 15 g	65g/ nasycone: 24g	1999 mg	49 g

JADŁOSPIS DZIEŃ 13.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa wielowarzywna z kasza jaglaną (280ml,1*,7*), ryba dorsz smażony (120g,3*,2*), ziemniaki (150g), surówka z kapusty czerwonej (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus warzywno owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 100g,1*,7*4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus warzywno owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 100g,1*,7*4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus warzywno owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa b/cukru na biszkoptach (80g,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną(250ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 100g,1*,7*,4*), ziemniaki (150g), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja : Ser twaróg z pietruszką (60g), masło (10g), bułka wrocławska (60g),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (200ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus warzywno -owocowy b/c (150g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), sałata zielona (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Galaretka owocowa b/cukru na biszkoptach (80g,1*,7*)

Obiad Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 100g,1*,7*4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Mus warzywno-owocowy b/c (150g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:

Śniadanie: Jaja (100g,3*), masło (10g,7*), chleb graham(100g,1*), sałata zielona (10g), ogórek kiszony (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: kisiel owocowy b/cukru (220ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z kaszą jaglaną (280ml,1*,7*), kostka z ryby pieczona (dorsz -sola, 100g,1*,7*4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (50g,1*), smalczyk z fasoli (15g,7*), pomidor (10g)

Kolacja: Ser twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*),sałata zielona (10g), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

Podsumowanie:

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2195 kcal	87 g	289 g cukry: 29 g	68 g/ nasycone: 28 g	2292 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2109 kcal	85 g	299 g/ cukry 29g	64g / nasycone: 28 g	2292 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2179 kcal	84 g	289 g/ cukry: 26 g	58 g/ nasycone 22g	2292 mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1553kcal	54g	231g/cukry 18g	48g/ nasycone 15g	1956mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2331kcal	91g	258g/ cukry 21g	58g/ nasycone 21g	1531mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2085 kcal	90g	232g/ cukry 13g	66g/ nasycone 24g	1650g	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 14.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Ser typu fromage (60g,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem pszennym (350g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (300ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (310g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,1*,7*), pulpet wołowy duszony w sosie majerankowym (120ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), marchew gotowana (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Serek z ziołami (50g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Banan (100g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (200ml,1*,7*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (250g,1*,7*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z kurcząt (80g,7*,1*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(60g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Serek z ziołami (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Banan (120g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,7*,1*), sos pomidorowo-mięsny z makaronem (350g,1*7*), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt pitny owocowy (250ml,7*)

Kolacja: Pasta z kurcząt (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser typu fromage (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa ziemniaczana (280ml,18,7*), pulpet wołowy duszony w sosie majerankowym (120ml,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z tartej marchewki (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Pasztet pieczony (100g,7*,1*), masło (10g7*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwica sopocka (15g,7*), papryka (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:	2230 kcal	83g	262g/ cukry 28g	69g/ nasycone 27g	2290mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2210 kcal	82g	258g/ cukry 27g	62g/nasycone 28g	2108g	28g

1:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 3:	2184kcal	82 g	256 g/ cukry 27g	59/ nasycone 21g	2129mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P2:	1513kcal	54g	233g/ 15g	53g/ nasycone 17g	1892mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C1	2233kcal	85g	295g/ cukry 29g	65g/ nasycone 25g	2289mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 6:	2175 kcal	89g	238 g/ 14g	68g/ nasycone 20g	2289mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 15.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*,7*), sałata zielona (10g), kakao b/c (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml,1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalny (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Kielbasa krakowska (40g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubaś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml1*,7*)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml.1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Kiełbasa krakowska (40g7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem(280ml, 1*,7*), szynka w sosie jarzynowym(120g,18,7*), ziemniaki(150g,7*), marchew mini (150g), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Plaster sera białego (50g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*,7*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (80g,1*,7*), herbata z sokiem owocowym (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml., 1*,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie Plaster sera białego (100g,7*), dżem owocowy niskosłodzony (15g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona(10g), kawa z ml. b/cukru (250ml, 1*, 7*)

II śniadanie: Bułka maślano-drożdżowa (80g,1*,7*), herbata (200ml)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (280ml.,18,7*), szynka pieczona w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (120g)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska(100g,1*), sałata zielona(10g), pomidorki koktajlowe(60g), herbata z cytryną b/cukru (250ML)

Posiłek nocny: Sok Kubuś (220ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Plaster sera białego (100g,7*),masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml, 1*,7*)

II śniadanie: Sok pomidorowy b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa wielowarzywna z makaronem (280ml,1*,7*), szynka w sosie jarzynowym (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona z jogurtem naturalnym (150g,7*), kompot owocowy b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Polędwica góralska (40g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,7*), sałata zielona (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata z cytryną b/cukru (250ML)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham(40g,1*), pasztetem drobiowym (25g,1*,7*), ogórek kiszony (10g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA	2185 kcal	87g	3101g/ cukru 29g	65g/ nasycone 28g	2280mg	28g

DLA OSÓB DOROSŁYCH D01						
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2135 kcal	84g	296 g/ cukry 28g	59 g/ nasycone 29g	2280mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2175 kcal	84g	299g/cukry 29g	56g/ nasycone 22g	2280mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1610kcal	64g	267g/ cukry 17g	52g/ nasycone 17g	1991mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2367kcal	94g	331g/ cukry 31g	69g/ nasycone 29g	2280mg	27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2160 kcal	89g	243g/ cukry 13g	64g/nasycone 20g	2289	46g

JADŁOSPIS DZIEŃ 16.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1:

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku(250ml 1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), pasztet drobiowy (80g,1*,7*) mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Barszcz czerwony z fasolą (300ml,1*,7*), kluski śląskie z sosem mięsnym (350g,1*,7*,9*), herbata b/cukru (250ML)

Kolacja: Sałatka jarzynowa (150g,7*,9*,3*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru (250ML)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (10g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,1*,7*), makaron z jabłkiem i cynamonem (350g,1*,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g), masło (10g), bułka wrocławska (100g), kurczak gotowany (40g), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,1*,7*), potrawka ze schabu (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), pasztet drobiowy (50g,1*,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Sok Kubuś (330ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (200g), makaron z jabłkiem i cynamonem (250g), herbata b/cukru (250ML)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (100g), masło (10g), bułka wrocławska (60g), kurczak gotowany (30g), herbata z cytryną b/cukru

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), serek ziarnisty z pietruszką (60g,7*), mix sałat (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ML)

II śniadanie Sok Kubuś (330ml)

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (300g,7*,1*), makaron z jabłkiem i cynamonem (350g,1*,7*), herbata b/cukru_(250ML)

Podwieczorek: Kanapka z bułki wrocławskiej (40g,1*) z serkiem z ziołami (15g,7*), pomidor (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru (250ML)

Posiłek nocny: Bułka maślano-drożdżowa (50g,1*,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Smalczyk z fasoli (80g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), papryka (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kisiel owocowy b/cukru_(220ml,1*)

Obiad: Zupa przecierana z grzankami (280ml,7*,1*), potrawka ze schabu (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru_(250ML)

Podwieczorek: Kanapka z chlebem graham (40g,1*) serkiem z ziołami (15g,7*), pomidorem (10g)

Kolacja: Sałatka ziemniaczana (150g,7*,9*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kurczak gotowany (40g,7*), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Serek ziarnisty (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2229kcal	87g	305 g/ cukry: 29g	69 g/ 28g	2099mg	30g

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2140 kcal	82g	298/ cukry 28g	65g/28g	2282mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2090 kcal	82 g	298 g/ cukry 18g	59g/21g	2282mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1551kcal	68g	278g/ cukry 25g	54g/17g	2043mg	24g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2148kcal	71g	331g/ cukry 27g	59g/21g	2043mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2120 kcal	91 g	236 g/ cukry 14g	67 g/ nasycone 20g	1750mg	70g

JADŁOSPIS DZIEŃ 17.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszką (100g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), kromka chleba (40g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko pieczone (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), surówka z pora, jabłka i ogórka konserwowego (150g,7*), herbata b/cukru

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,7*,3*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ML)

Kolacja: Pasta z karkówki (110g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ML)

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,,3*7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (60g,3*,7*), masło (5g,7*), kajzerka (60g,1*), roszponka (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Serek waniliowy (150g,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (200ml,1*), udko duszone w jarzynach (80g,7*), ziemniaki (100g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta z karkówki (80g,7*), masło (5g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,3*,7*), masło (10g,7*), kajzerka (120g,1*), roszonek (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,18,7*)

II śniadanie: Serek waniliowy (150g,7*)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Mus owocowy (150g), wafle ryżowe (20g,1*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Posiłek nocny: Herbatniki (50g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Pasta z jaj z pietruszka (100g,3*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), roszonek (10g), pomidorki koktajlowe (60g), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Krupnik z ziemniakami (280ml,1*), udko duszone w jarzynach (120g,1*), ziemniaki (150g,7*), sałata pekińska z marchewką i olejem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta z karkówki (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwica sopocka (15g,7*), roszonek (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2191kcal	89g	308 g/ 28g	68g/27g	2099mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2120 kcal	86 g	298 g/28g	62 g/28g	2009mg	27g

D02						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2095 kcal	84 g	294 g/29g	59g/26g	2008mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1598kcal	62g	253g/ cukry 21g	54g/18g	2004mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2284kcal	92g	301g/ cukry 27g	64g/ nasycone 20g	2089mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2095 kcal	90g	235 g/ cukry 14g	66g/ nasycone 22g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 18.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony(25g), roszponka (10g), pomidor(40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (280ml,1*,7*), ryba smażona (120g,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z kiszzonej kapusty (150g), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,18,7*), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (200ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem b/c (220ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (200ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (100g,3*), ziemniaki (100g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Kolacja: Twaróg z pietruszką (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (200ml,1*,7*), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Kasza manna na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), dżem owocowy niskosłodzony (25g), roszponka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kisiel z tartym jabłkiem (220ml,1*)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: Jogurt owocowy (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Wafle ryżowe (50g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D05:

Śniadanie: Paprykarz warzywny (120g, 1*,7*), masło (10g,1*), chleb graham (100g,1*), roszponka (10g), papryka (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Jabłko (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z drobnym makaronem (280ml,1*,7*), ryba na parze z warzywami (110g,3*), ziemniaki (150g,7*), sałata zielona (150g,7*), herbata z cytryną b/cukru

Podwieczorek: kefir (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z pietruszką (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (250ml,1*,7*) , mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), serem typu fromage (15g,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2075 kcal	84g	297 g/ cukry 28g	59g/ nasycone 28g	2201mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2099 kcal	82g	284 g/ cukry 26g	56g/nasycone 27g	2050mg	30g

D02						
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2085 kcal	82 g	298 g/ cukry 26g	53g/ nasycone 18g	2050mg	30g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1447kcal	69g	245g/ 19g	53g/ nasycone 18g	2054mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C2	2204kcal	90g	310g/ cukry 29g	61g/ nasycone 26g	2050mg	30g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2080 kcal	88 g	234 g/ cukry 13g	59/ nasycone 20g	1680mg	47g

JADŁOSPIS DZIEŃ 19.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,7*,1*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), kromka chleba (40g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z boczkiem, cebulą i papryką (120g,7*,1*,9*), ziemniaki (150g,7*), mix sałat z ogórkiem i pomidorem (150g), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (40g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*7*), sałata szczypiasta(10g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*7*), schab zawijany z wloszczyzna (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru 250ml

Kolacja: Ser topiony (30g,7*), miód (15g), masło (10g,7*), bułka wroclawska (100g,1*), sałata szczepiasta (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Posilek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (60g,1*), rozspanka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z wloszczyzna (120g,7*,1*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek smietankowy (60g,7*) szt, miód (15g), masło (10g,7*), bułka wroclawska (100g,1*), kawa zbozowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szcz. (10g), pomidor (40g)

Posilek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Szynka staropolska (40g), masło (10g), kajzerka (60g), rozspanka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (200ml,7*,1*), schab zawijany z wloszczyzna (80,1*,7*), ziemniaki (100g,7*), buraki gotowane (100g,7*), kompot b/cukru (250ml)

Kolacja: Serek smietankowy (50g,7*) miód (25g), masło (10g,7*), bułka wroclawska (60g,1*), kawa zbozowa z ml. b/cukru (200ml,1*,7*), sałata szcz. (10g), pomidor (40g)

Posilek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Szynka staropolska (40g,7*), masło (10g,7*), kajzerka (100g,1*), rozspanka (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru

II śniadanie: Kiwi (100g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1,7*), schab zawijany z wloszczyzna (120g,1*,7*), ziemniaki (150g,7*), buraki gotowane (150g,7*), kompot_b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Koktajl owocowy b/c (150ml,7*)

Kolacja: Serek śmietankowy (50g,7*) szt, miód (25g), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szczypiasta (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Kefir (150g,7*)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03:

Śniadanie: Paszтет pieczony (100g,1*,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata lodowa (10g), pomidor (40g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), polędwicą sopocką (15g,7*), roszponką (5g), papryką (10g)

Obiad: Zupa grysikowa (280ml,1*,7*), schab zawijany z włoszczyzną (120g,7*), ziemniaki (150g,7*), mix sałat z pomidorem i ogórkiem (150g7*), kompot b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Sok pomidorowy b/cukru (250ml)

Kolacja: Ser żółty (60g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z ml. b/cukru (250ml,1*,7*), sałata szczypiasta (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Jogurt naturalny (150g,7*)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2199 kcal	88g	291 g/ cukry 27g	66g/ nasycone 28g	2089mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2115 kcal	86 g	296 g/ cukry 28g	68g/ 29g	2206mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	2185 kcal	87 g	289 g/ cukry 26g	62g/ nasycone 25g	2206mg	27g

Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:	1649kcal	64g	234g/18g	54g/ nasycone 15g	2065mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2231kcal	90g	306g/ w tym cukry 29g	66g/ nasycone 27g	2054mg	29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03	2109 kcal	90g	236 g/cukry 14g	65 g/ nasycone 20g	1700mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 20.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g1*), jajko (60g,3*), herbata b/cukru (250ml), mix sałat (10g)

Obiad: Kapuśniak (280ml,7*), kotlety ziemniaczane (300g,1*,7*,3) z sosem pieczarkowym (100g,7*,1*), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z tuńczykiem (100g,7*,4*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), herbata b/cukru (250ml), rosłonka (10g), papryka (40g)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,3*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,3*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Twaróg z zieleniną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszponka (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (200ml, 1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem malinowym (150ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (200ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (100g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (100g), herbata b/cukru

Kolacja: Twaróg z zieleniną (60g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g), kawa zbożowa z ml. (200ml,7*,1*), roszponka (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku (250ml,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), jajko (60g,3*), mix sałat (10g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Budyń waniliowy z sokiem malinowym b/c (220ml,1*,7*)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cuku (250ml)

Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem (100g)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g), kawa zbożowa z ml. (250ml,7*,1*), roszonek (10g), pomidor (40g)

Posiłek nocny: Biszkopty (50g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Jaja (120g, 3*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), mix sałat (10g), pomidorki koktajlowe (60g), herbata b/cukru (250ml)

II śniadanie: Mandarynki (100g)

Obiad: Zupa jarzynowa z makaronem (280ml,1*,7*), ryba w jarzynach gotowana na parze (100g,4*), ziemniaki (150g,7*), cukinia gotowana z koperkiem (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczorek: Jogurt naturalny (150g,7*)

Kolacja: Twaróg z zieleciną (100g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), kawa zbożowa z ml. (250ml,1*,7*), roszonek (10g), papryka (40g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), hummus (15g,1*,7*), roszonek (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2150 kcal	86g	305 g/ cukru 30g	64g/ nasycone 29g	2099mg	29g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2105kcal	84g	298g/ cukry 29g	62g/ nasycone 27g	2080mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05	2075kcal	82g	294g/ cukry 27g	59g/ 26g	2098mg	31g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02	1521kcal	54g	242g/cukry 22g	61g/ nasycone 20g	2043mg	25g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2231kcal	89g	304g/ cukry: 31g	62g/ nasycony 27g	2098mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03:	2100kcal	90g	236g/ cukry 14g	65g/ nasycone 24g	1720mg	48g

JADŁOSPIS DZIEŃ 21.02.2026

DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH 1D01

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (280ml,7*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g,1*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g7*), masło (10g,7*), pieczywo (100g,1*), herbata b/cukru (250ml) , mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA D02:

Śniadanie: Ser topiony (10g, 7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml.,1*,7*), wątróbka drobiowa (100g,7*), ziemniaki (150g,1*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:

Śniadanie: Szynka konserwowa (40g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*), kotlet mielony duszony (110g,7*,3*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY P02:

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (150ml,1*,7*), kotlet mielony duszony (80g,1*,7*), ziemniaki (100g), surówka z marchwi i jabłka (100g), herbata b/cukru (250ml)

Kolacja: Pasta ze schabu (60g, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (60g,1*), herbata b/cukru (250ml), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02

Śniadanie: Ser topiony (10g,7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), sałata zielona (10g), herbata z cytryną b/cukru (250ml)

II śniadanie: Jogurt pitny (250ml,7*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml,1*,7*), kotlet mielony duszony (110g1*,7*,3*), ziemniaki (150g,7*), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru (250ml)

Podwieczerek: Kisiel owocowy b/cukru (200ml,1*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g,1*,7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru (250ml), mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Sok z buraka i jabłka (250ml)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D03

Śniadanie: Ser topiony (10g, 7*), szynka konserwowa (30g,7*), masło (10g,7*), chleb graham (100g,1*), sałata zielona (10g), pomidor (40g), herbata z cytryną b/cukru

II śniadanie: kisiel owocowy b/cukru (200ml,1*)

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (280ml, 1*,7*), kotlet mielony duszony (110g 1*,7*), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (150g), herbata b/cukru

Podwieczorek: Skyr naturalny (150g,7*)

Kolacja: Pasta ze schabu (100g, 7*), masło (10g,7*), bułka wrocławska (100g,1*), herbata b/cukru, mix sałat (10g)

Posiłek nocny: Kanapka z chlebem graham (40g,1*), paprykarz warzywny (15g,1*,7*), roszponka (5g)

Dieta	Energia	Białko	Węglowodany w tym cukry	Tłuszcz w tym kw. tł. nasycone	Sód	Błonnik
DIETA PODSTAWOWA DLA OSÓB DOROSŁYCH D01	2195kcal	87g	302g/ cukry 29g	69g/ nasycone 31g	2167mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA D02	2135kcal	84g	299g/ cukry 28g	66g/ nasycone 29g	2167mg	28g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW D05:	2098kcal	84g	296g/ cukry 29g	59g/ nasycone 26g	2128mg	27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I	1541kcal	54g	243g/cukry 18g	54g/ nasycone 14g	1543mg	23g

MŁODZIEŻY P02:						
DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE LAKTACJI C02	2223kcal	90g	310g/ cukry 22g	67g/ nasycone 28g	2167mg	28g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓW D03	2145kcal	92g	239g/ cukru 16g	67g/ nasycone 26g	170mg	49g

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (6) - Soja i produkty pochodne, (7) - Mleko i produkty pochodne, (8) - Orzechy, (9) - Seler i produkty pochodne, (10) - Gorczyca i produkty pochodne, (11) - Nasiona sezamu i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa, wędlin i produktów mlecznych.